

# Termine Herbst/Winter 2019/20

Kontaktstelle Frau und Beruf  
Neckar-Alb



[www.frauundberuf-rt.de](http://www.frauundberuf-rt.de)

## 25 Jahre Landesprogramm, 25 Jahre Erfahrung vor Ort

Seit einem Vierteljahrhundert beraten und begleiten wir Frauen in der Region Neckar-Alb auf dem Weg in ihre berufliche Zukunft.

Einiges ist bereits erreicht, doch unsere Anliegen sind aktuell geblieben: Die Gleichstellung von Frauen im Erwerbsleben, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die Erweiterung des Berufswahlspektrums junger Frauen und die Sensibilisierung von Personalverantwortlichen für eine geschlechtergerechte Arbeitswelt.

Als Teil eines Programms des Landes Baden-Württemberg unterstützen wir Sie bei der Realisierung Ihrer beruflichen Pläne.

An dieser Stelle möchten wir uns ausdrücklich bei der VHS Reutlingen und dem Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau bedanken, die unsere Arbeit in den vergangenen Jahren möglich gemacht haben.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Jahr!

Ihr Team der Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb



## Individuelle Beratung

### Beratungsangebote in Reutlingen und in der Biosphärenregion Münsingen

Das Landesprogramm Kontaktstellen Frau und Beruf berät Frauen und Mädchen in Baden-Württemberg zu allen beruflichen Fragen und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau gefördert. Die Kontaktstelle Neckar-Alb hat ihren Sitz an der Volkshochschule in Reutlingen.

Wir bieten Beratung zu

- Wiedereinstieg
- Neuorientierung
- Berufswahl
- Aus- und Weiterbildung
- Bewerbung
- Karriereplanung und
- Existenzgründung

Die Einzelberatungen sind vertraulich, neutral und ergebnisoffen. Dauer etwa 1 Stunde.

Die individuelle Beratung ist kostenfrei, eine Anmeldung erforderlich. Beratungsgespräche sind generell von Montag bis Freitag zu den üblichen Bürozeiten möglich.

## Biosphärenregion

Auf der Schwäbischen Alb bieten wir in Münsingen in Kooperation mit dem Landratsamt Reutlingen, Amt für Migration und Integration, kostenfreie Einzelberatungen an.

**Britta Saile**

Mo, 28.10.2019, 08:00–11:00

Do, 19.12.2019, 08:00–11:00

Bismarckstraße 7, 72525 Münsingen

Terminvereinbarung über Barbara Steinbach,

Tel: 07381 9299424,

E-Mail: [b.steinbach@kreis-reutlingen.de](mailto:b.steinbach@kreis-reutlingen.de)



## Sprechzeiten Sekretariat

Mo, Di und Do, 08:30–12:00

Mi, 14:00–16:30

Anett Staudt, Tel: 07121 336-165



## Offene Beratung für Alleinerziehende

In Kooperation mit dem Verband alleinerziehender Mütter und Väter VAMV bieten wir jeden zweiten Donnerstag im Monat ein offenes Beratungsangebot zum Thema Arbeit und Beruf in Tübingen an. Informationen und Terminvergabe unter [www.vamv-tuebingen.de](http://www.vamv-tuebingen.de).



## Einzelberatung Existenzgründung

Wir bieten Ihnen ein persönliches Erstgespräch zur Reflexion und Konkretisierung Ihrer Gründungsidee, Überprüfung der äußeren Rahmenbedingungen, der persönlichen Voraussetzungen und Ihrer fachlichen Qualifikation. Zusammen erarbeiten wir erste Planungsschritte zur Umsetzung und einen Überblick über sozialversicherungsrechtliche Fragen.

**Dr. Ulrike Landmann**

Anmeldung und Termine bei  
Anett Staudt, Tel: 07121 336-165  
kostenfrei



## Gründungsberatung Metzingen

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Stadt Metzingen, Wirtschaftsförderung

**Dr. Ulrike Landmann**

Mi, 23.10.2019, 12:00–17:00

Rathaus, Metzingen

Diese Beratungen sind kostenfrei, wir danken der Wirtschaftsförderung der Stadt Metzingen für die Unterstützung.

Anmeldung und Termine bei  
Dorothee Wörner, Stadt Metzingen,  
Wirtschaftsförderung, Tel: 07123 925-375

## Frau und Beruf international

Ein Projekt, um Deutschkenntnisse zu verbessern, Berufe zu erkunden, auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten. Für Frauen mit Migrationshintergrund.

Wir starten am 16.09.2019. Das Projekt findet in Teilzeit vormittags statt, kein Unterricht während der Schulferien. Unterrichtsort ist die Gartentorschule in Reutlingen.

Sie werden individuell gefördert und bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einer Arbeitsstelle unterstützt. Über Praktika können Sie herausfinden, ob die angestrebten Berufe Ihnen tatsächlich liegen. Neben dem Sprachunterricht stehen deshalb erste Erkundungen und Fachunterricht in verschiedenen Arbeitsfeldern auf dem Plan.

Fachrechnen, Bewerbungstraining, Kommunikationstraining, Arbeitsrecht, Ökologie, Ökonomie, digitale Grundbildung, Rechercharbeit, Kompetenzermittlung und einiges mehr sind weitere Unterrichtsthemen.

Sie brauchen mindestens Deutschkenntnisse auf Niveau B1 nach GER.

Informationen bei Britta Saile und Stefanie Ruf

## Von der Idee zur Gründung – die ersten Schritte mit dem Business Model Canvas

Die Idee schwirrt Ihnen schon eine ganze Weile im Kopf herum? Jetzt wollen Sie damit Ihr eigenes Unternehmen gründen – neben dem Beruf oder in Vollzeit, alleine oder im Team? Damit Sie langfristig damit Geld verdienen können, braucht Ihre Idee ein funktionierendes Geschäftsmodell.

Gemeinsam mit Markus Riehl, seit 15 Jahren Gründungsberater und selbst Unternehmer, analysieren Sie in einer kleinen Gruppe Ihre Idee, bewerten sie nach Umsetzbarkeit und Erfolgchancen und finden heraus, wie Sie diese zu einem Geschäftsmodell weiterentwickeln. So starten Sie gut vorbereitet in die Gründung.

Dipl.-Wirt.-Ing. (FH) Markus Riehl,

Steinbeis-Beratungszentrum

Unternehmerexzellenz

Di, 01.10.2019, 18:00–21:00

CoWorking weXelwirken,

Burkhardt+Weber-Straße 69/1, Reutlingen

maximal 4 Plätze

kostenfrei

**Anmeldung bis 24.09.2019** direkt bei  
Dr. Ulrike Landmann



## Aufgeben kann jede(r) – Erfolgreiche Marktpositionierung trotz geringem Budget

Marcello Camerin ist seit über 25 Jahren erfolgreicher Unternehmer, Wirtschaftswissenschaftler, Wirtschaftsethiker und Dozent. In seinen Veranstaltungen begeistert er nicht zuletzt durch seinen philosophischen Blick auf Themen wie Unternehmens- und Kundenstrategien, Personal- und Gesprächsführung sowie allgemeine Persönlichkeitsentwicklung.

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit zum Austausch und Netzwerken bei Getränken und Snacks.

Marcello Camerin, [www.marcello-camerin.de](http://www.marcello-camerin.de)

**Anmeldung unter Fb3800**

Fr, 15.11.2019, 19:30–21:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Saal im EG

15,00 €

## Auffallen – Werbung leicht gemacht

Werben in der heutigen Zeit unterliegt anderen Gesetzen als noch vor 10 Jahren. Es geht darum, in der aktuellen Reizüberflutung überhaupt aufzufallen. Dies ist für kleine Unternehmen, Start ups, in Bewerbungssituationen oder für besondere Ideen wichtiger denn je.

In einem interaktiven Vortrag/Workshop beleuchten Sie anhand von Beispielen Strategien, wie Sie und Ihr Unternehmen auffallen können.

Für alle, die später noch tiefer in das Thema einsteigen wollen, bietet Bärbel Dangel als Weiterführung kleinere, individuellere Workshop-Gruppen mit max. 5 Teilnehmerinnen an, um das Besprochene zu vertiefen.

Bärbel Dangel, [www.4zig-design.de](http://www.4zig-design.de)

**Anmeldung unter Fb4501**

Do, 21.11.2019, 18:00–20:15

Spendhausstraße 5, Reutlingen

Raum 102

29,00 €



## (Be)Werbung – aber richtig

Eine Bewerbung ist immer auch Werbung. In diesem Fall für Sie. Folgende Fragen sollten Sie sich stellen:

- Was sind meine persönlichen Alleinstellungsmerkmale?
- Warum passe gerade ich in das Unternehmen und das Unternehmen zu mir?
- Was ist meine Hauptaussage und wie kommuniziere ich diese?
- Wie kann ich positiv in der Gestaltung auffallen?

Kursinhalte

- Einführung in verschiedene Präsentationsmöglichkeiten
- Individuelle Entwürfe besprechen und optimieren
- Hilfestellung bei der Finalisierung der Bewerbung

Packliste – bitte mitbringen:

- Erster Entwurf der eigenen Bewerbung (ausgedruckt)
- Stellenausschreibung (wenn vorhanden)
- Grundsätzliche Informationen über die (Wunsch-)Firma, bei der man sich bewerben möchte

Bärbel Dangel, [www.4zig-design.de](http://www.4zig-design.de)

**Anmeldung unter Fb3112**

Di, 05.11. bis Do, 07.11.2019,

jeweils 18:00–20:15, 3x

Spendhausstraße 5, Reutlingen

Raum 102

max. 8 Teilnehmerinnen

55,00 €



Bitte melden Sie sich spätestens 4 Arbeitstage vor der Veranstaltung an. Wir möchten gerne gut und sicher für Sie planen.



## Digitales Selbstmarketing Mein digitales ICH

Gutes digitales Selbstmarketing ist heute für den beruflichen Erfolg wichtig!

Sich eine eigene Marke zu schaffen, ist jedoch einfacher gesagt als getan. Wie Sie mit Ihrem Online Business und Ihrer Karriere durchstarten können, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag.

Inhalte:

- Wo sollte ich online aktiv werden?
- Wie viel Zeit sollte ich in meine Sichtbarkeit investieren?
- Die richtige Strategie für Facebook und Co.

Zielgruppe: Frauen, die im Netz durchstarten möchten.

Martina Kuhlmann

**Anmeldung unter Fb3311**

Do, 28.11.2019, 09:30–11:30

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6, Reutlingen

Raum 206

29,00 €



## Lauter Bäume. Lauter Frauen. Lauter gute Ideen.

Gerne möchten wir mit Ihnen eine Runde durch den Wald drehen.

Zum Kennenlernen, zum Austausch, zur Bewegung an der frischen Luft, um sich miteinander zu freuen, um sich untereinander zu solidarisieren, zum Abschalten und Energie tanken, um berufliche Netzwerke auf- und auszubauen, um langsamer zu machen – also um uns etwas Gutes zu tun. Während der flotten etwa 1,5 h–2 h Wanderung haben wir Gelegenheit, uns zu beruflichen Themen auszutauschen. Zum Abschluss stehen eine warme Suppe und ein knisterndes Lagerfeuer bereit. Getränke bitte mitbringen. Gutes Schuhwerk anziehen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle

**Anmeldung unter Fb1354**

Mi, 30.10.2019, 15:00–ca. 18:30

Treffpunkt: Parkplatz Jugendherberge in Bad Urach (Haltestelle Bad Urach Ermstaklinik) kostenfrei

# Jahresthema „Du verdienst MEHR!“



## Workshop „Hey Boss, ich will mehr Geld!“

Der kritische Punkt in einem Bewerbungsgespräch ist oft die Gehaltsverhandlung. Und auch im Arbeitsleben sollte die eigene Gehaltsentwicklung nicht aus den Augen verloren werden.

Tun sich Frauen womöglich schwerer bei Gehaltsverhandlungen? Der Gender Pay Gap legt dies zumindest nahe: Frauen verdienen im Schnitt immer noch 22 Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen. In diesem Workshop stehen die Grundlagen der Verhandlungstechnik im Mittelpunkt und welche Strategien „Frau“ anwenden kann. Hinzu kommen Antworten auf Fragen wie:

- Warum fällt es uns so schwer über Gehalt zu reden und zu verhandeln?
- Wie viel kann ich verlangen?
- Wie kann ich über meinen eigenen Wert sprechen?
- Was brauche ich? Was ist meine Verhandlungsposition?
- Und wie geht das Verhandeln überhaupt?

Bodo Mohr, [www.bodomohr.de](http://www.bodomohr.de)

**Anmeldung unter Fb3007**

Mi, 09.10.2019, 18:00–21:15

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

43,00 €



## Pubquiz: „Frauen und Geld“

Ein Quizabend rund um das Thema Frauen und Geld. Es wird sicher unterhaltsam und gesellig. Pünktlich um 18:30 Uhr startet die erste von vier Quizrunden, jedes Team darf aus maximal 5 Personen bestehen. Am Ende des Abends werden dann die Quizkönig\*innen gekürt – es geht also um Ruhm und Ehre! Melden Sie sich jetzt mit Ihren Arbeitskolleg\*innen und Freund\*innen an und stellen sich der Herausforderung.

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle

**Anmeldung unter Fb4500**

Di, 19.11.2019, 18:30–21:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Cafeteria La Bruschetta, EG

Teilnahme kostenfrei, Verzehr auf eigene

Rechnung

## Wiedereinstieg Beruf. Jetzt! Startklar!



## Lernen im und mit dem weltweiten Netz

Ein Leitfaden und Ideen rund um Lernangebote im Netz.

Wussten Sie, dass Sie vom eigenen Wohnzimmer aus in Cambridge „studieren“ können? Und wissen Sie was ein MOOC ist?

Es gibt inzwischen sehr viele, wertvolle und gute Online-Kurse, die von zu Hause bei freier Zeiteinteilung absolviert werden können. Egal ob Online-Marketing, Psychologie, Geschichte, Zeichnen oder Projektmanagement – fast alles ist möglich.

Wir geben Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf die Angebote und einen Wegweiser durch die Vielfalt der Angebote. Denn es gilt mehr denn je: „Man lernt nie aus!“

Britta Saile

**Anmeldung unter Fb1706**

Mi, 11.12.2019, 09:00–11:30

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

EDV Raum 213

15,00 €

## Unternehmens-Einblicke vor Ort Kennenlernen. Informieren. Austauschen.



## Firmen im Fokus

Aus der Beratungsarbeit wissen wir, dass arbeitsuchende Frauen nicht immer gut darüber informiert sind, welche Erwartungen Personalverantwortliche haben, wie in unterschiedlichen Branchen gearbeitet wird und wo Knackpunkte für einen reibungslosen (Wieder-)Einstieg liegen könnten.

Diese Veranstaltungsreihe bietet Frauen die Möglichkeit, mit Personalverantwortlichen ins Gespräch zu kommen. Den Unternehmen wird ermöglicht, ihre Geschäftsfelder vorzustellen und sich als familienfreundliche Betriebe zu präsentieren. Nutzen Sie diese Chance für interessante Gespräche und zum Netzwerken!

Di, 22.10.2019, 14:00–16:00

Advanced UniByte GmbH, Paul-Lechler-Straße 8,  
Metzingen, [www.au.de](http://www.au.de)

Anmeldung direkt bei Dr. Ulrike Landmann

maximal 15 Plätze

kostenfrei



## Wiedereinstieg intensiv. Fokussieren. Begleiten. Umsetzen.

### Natur-Coaching für Frauen im Wandel

Standort bestimmen & Lösungswege finden

Das Natur-Coaching richtet sich an Frauen jeden Alters, die an einem Wendepunkt stehen und – privat oder beruflich – etwas verändern möchten, aber noch nicht genau wissen, was zu tun ist. Welche Richtung möchte ich einschlagen, welche Fähigkeiten habe ich überhaupt?

Der Wald mit seinem Ressourcenreichtum hilft dabei, zu sich selbst zu kommen und zu spüren, was gebraucht wird, um die eigenen Interessen und Fähigkeiten wieder zu finden. In dem auf zwei Termine angelegten Natur-Coaching gehen Sie beim ersten Termin in der Gruppe

sprichwörtlich neue Wege und definieren mit Hilfe von Übungen aus dem Natur-Coaching und dem Achtsamkeitstraining Ihre persönliche Zielsetzung.

Im zweiten Termin werden Sie Ihre Zielsetzung weiterverfolgen, Ihren ganz eigenen Lösungs- und Ressourcenweg finden und gestärkt und mit einer klaren Neu-Ausrichtung aus dem Coaching hervorgehen.

Sie sollten in der Lage sein, ca. 5 km langsam zu gehen und einfache Körperübungen durchzuführen. Barrierefreiheit kann nach vorheriger Absprache ermöglicht werden.

Frauke Holländer, [www.frauke-hollaender.de](http://www.frauke-hollaender.de)

**Anmeldung unter Fb3906**

Gruppentermin: Sa, 09.11.2019, 11:00–14:00

Einzelcoaching (zwei Stunden) wird mit den

Teilnehmerinnen individuell vereinbart

Treffpunkt: Wanderparkplatz beim Tannenwald,

Kleingartenanlage, 72793 Pfullingen

95,00 €

**Beachten Sie auch unser  
Kursangebot auf Seite 20  
„FRECH Karriereworkshop“.**

## Wiedereinstieg kompakt. Informieren. Beraten. Stärken.

### BIZ & DONNA

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen  
der Agentur für Arbeit Balingen

### Workshop Kompetenzbilanz: Die eigenen Stärken entdecken

Ein Impulsvortrag zeigt Ihnen Möglichkeiten für Ihre ganz persönliche Kompetenzbilanzierung auf. Im Anschluss daran erarbeiten Sie, was Sie bereits in unterschiedlichen Lebensbereichen an berufsrelevanten Kompetenzen erworben haben und wie ein individuelles Stärkenprofil aussehen könnte. Die Veranstaltung richtet sich an berufstätige Mütter, an Interessentinnen zum Thema Weiterbildung und an Wiedereinsteigerinnen.

Do, 26.09.2019, 10:00–12:00

Do, 05.03.2020, 10:00–12:00

Berufsinformationszentrum

BiZ-Gruppenraum Agentur für Arbeit,

Stingstraße 17, Balingen

kostenfrei, Anmeldung bitte an

Liane Rebhan (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt), Tel: 07433 951-304

E-Mail: [Balingen.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Balingen.BCA@arbeitsagentur.de)



### Mein Kurzprofil

Die Bewerbung kurz & gehaltvoll

Der Arbeitsmarkt verändert sich zusehends. Initiativbewerbungen nehmen zu, sich als Bewerberin auf einer Fachmesse zu bewerben bietet erhöhte Chancen. In einem knackigen Workshop erarbeiten wir einen ersten Entwurf Ihres Kurzprofils. Egal, ob Sie sich damit direkt initiativ bewerben, eine Berufsmesse besuchen oder sich auch nur Gedanken dazu machen wollen, was SIE ausmacht ... ein Kurzprofil ist das geeignete Instrument. „In der Kürze liegt die Würze!“ – die Personalverantwortlichen werden es Ihnen danken.

Bitte bringen Sie Ihren bisherigen Lebenslauf, Schreibzeug und einen USB-Stick mit.

Britta Saile

**Anmeldung unter Fb1305**

Mi, 19.02.2020, 09:30–11:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

EDV Raum 213

15,00 €



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Balingen

## Gründerinnen Know-how kompakt. Informieren. Beraten. Durchstarten.

### Netzwerk Selbstständige

Haben Sie sich gerade selbstständig gemacht, planen Sie eine Selbstständigkeit oder sind bereits einige Zeit selbstständig? Dann wissen Sie sicherlich, dass es immer wieder Themen gibt, die erst während einer Selbstständigkeit interessant werden.

Wir bieten in regelmäßigen Abständen interessierten Unternehmerinnen

- einen Impulsvortrag und
- im Anschluss daran die Möglichkeit zum kollegialen Austausch.

Wir möchten vor allem jüngere Selbstständige mit erfahrenen Unternehmerinnen aus der Region zusammenbringen, die den Jüngeren – oder Frauen, die in jüngerer Zeit gegründet haben – mit ihrem Erfahrungsschatz und Know-how zur Seite stehen. Natürlich können aber auch gestandene Unternehmerinnen von den Themenstellungen und vom Netzwerk profitieren.

Dr. Ulrike Landmann und Referent\*innen

Anmeldungen für das Netzwerk und die Teilnahme an den Veranstaltungen direkt bei Dr. Ulrike Landmann

Anmeldung unter Fb1807

Di, 08.10.2019, 18:00–20:30

**Konfliktmanagement**

Claudia Moser, [www.claudia-moser.com](http://www.claudia-moser.com)

Anmeldung unter Fb1808

Di, 10.12.2019, 18:00–20:30

**Vom Schauspiel lernen: Stimmtraining**

Chrysi Taoussanis, [www.chrysi.de](http://www.chrysi.de)

Di, 14.01.2020, 18:00–20:30

**Neue Kunden generieren**

Andrea Boldt, [www.logro.marketing](http://www.logro.marketing)

Di, 04.02.2020, 18:00–20:30

**Positives Selbstbild & Stilkompetenz – mit richtigem Mindset zu mehr Erfolg**

Dorothea Pfeiffer, [www.dorothea-pfeiffer.de](http://www.dorothea-pfeiffer.de)

Di, 24.03.2020, 18:00–20:30

**Mediation und Umgang mit Konflikten**

Manuela Zehender, [www.mz-mediation.de](http://www.mz-mediation.de)

Weitere Termine für 2020 waren bei Redaktionsschluss noch in Planung. Sie finden die Themen und Referent\*innen rechtzeitig unter [www.frauundberuf-rt.de](http://www.frauundberuf-rt.de)



## Für Unternehmen & Personalverantwortliche

### Personalmarketing 4.0 und Rekrutierung ausländischer Fachkräfte

Möchten Sie Ihre Bekanntheit als Arbeitgeber regional und darüber hinaus vergrößern? Wie können Sie kostengünstig über Social Media passende Mitarbeiter ansprechen, etwa mittels Active Sourcing? Oder Ihre eigene Belegschaft motivieren, Sie als Arbeitgeber zu empfehlen und so neues, Cultural Fit konformes, Personal zu gewinnen? Könnten ausländische Fachkräfte eine Lösung für Sie sein, um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, neues Know-how zu erlangen und Auslandsmärkte zu erschließen?

Diese und viele weitere Fragen rund um Personalmarketing 4.0 und modernes Recruitment beantwortet unser Kompaktseminar. Daneben kommt auch der Erfahrungsaustausch mit Unternehmern und Personalverantwortlichen aus der Region nicht zu kurz.

Yvonne Brockhaus, [www.yvonne-brockhaus.de](http://www.yvonne-brockhaus.de)

Anmeldung unter Fb4502

Do, 23.01.2020, 13:00–18:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

96,00 €



Bitte melden Sie sich spätestens 4 Arbeitstage vor der Veranstaltung an. Wir möchten gerne gut und sicher für Sie planen.





## **Bewerbungs-Werkstatt**

Sie sind im Bewerbungsstress? Ihre letzte Bewerbung ist schon ewig her? Ihnen gefällt Ihre Bewerbung, aber Sie sind damit nicht erfolgreich? Wir bieten Ihnen zur Unterstützung regelmäßig eine offene Bewerbungs-Werkstatt an.

Inhalte der Workshops werden u. a. sein:

- Sichtung der Unterlagen
- Aufbau einer Bewerbung
- Einhalten der Formvorgaben
- Hilfe bei der Formulierung
- Wie verkaufe ich mich gut?
- Wie formuliere ich meine familiäre Situation?

Bitte bringen Sie Ihre persönlichen Bewerbungs-Unterlagen und Schreibzeug mit! Wir erarbeiten

gemeinsam individuelle Lösungen für Ihre Bewerbung. Auch Angaben zu der gewünschten Stelle sind nützlich. Gerne dürfen Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Die Werkstatt ist an folgenden Terminen von 09:00 bis 11:00 Uhr geöffnet (dienstags):

08. Oktober 2019  
05. November 2019  
03. Dezember 2019  
14. Januar 2020  
11. Februar 2020

Gesine Hungerland, Britta Saile

**Anmeldung unter Fb1244**

Ackerbürgerhaus, Spendhausstraße 5,  
Reutlingen

Raum 102

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

**Sie sind auf dem Sprung?  
Wir sind für Sie da!**



## **Berufswege!**

Offener Treff für Migrantinnen  
zum Thema Arbeit und Beruf

Sie möchten gerne arbeiten und stellen sich folgende Fragen:

- Welche beruflichen Möglichkeiten habe ich?
- Wie finde ich die richtige Tätigkeit für mich?
- Wo finde ich Arbeit?
- Wie bewerbe ich mich?
- Wo kann ich meine im Ausland erworbenen Abschlüsse und Qualifikationen anerkennen lassen?
- Wie kann ich Arbeit und Familienleben vereinen?

Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, sich mit anderen Frauen über Erfahrungen auszutauschen, sich über berufsrelevante Themen und Qualifizierungsmöglichkeiten zu informieren,

Beratungs- und Anlaufstellen kennen zu lernen, eine berufliche Perspektive zu entwickeln und die nächsten Schritte zu klären.

Birgit Eyb (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) und weitere Kooperationspartnerinnen aus dem Arbeitskreis „Berufswege“

**Anmeldung unter Fb3104**

Mi, 25.09.2019/27.11.2019/05.02.2020,  
11:00–12:30

Gartentorschule, Gartenstraße 20,  
Reutlingen

Raum 303

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Auch in der Biosphärenregion Münsingen laden wir in Kooperation mit der VHS Münsingen und der Agentur für Arbeit Reutlingen hierzu gerne ein:

Birgit Eyb und Britta Saile

Fr, 15.11.2019, 09:00–12:30

Evangelisches Gemeindehaus, Ehestetter Str. 3,  
72534 Hayingen

kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich



## Mentorinnen-Programm für Migrantinnen

Mit Mentoring in die Arbeitswelt

Den beruflichen Ein- und Aufstieg meistern – das ist das Ziel vieler Migrantinnen. Gefördert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau bieten die Kontaktstellen Frau und Beruf an dreizehn Standorten in Baden-Württemberg ein Programm an, das die beruflichen Chancen von Migrantinnen erhöhen soll.

Die Idee dahinter: Viele Migrantinnen mit Potenzial möchten auf dem Arbeitsmarkt Fuß fassen. Dabei können erfahrene Praktikerinnen, die Einblicke in ihre Arbeitsfelder geben, eine große Hilfe sein. Gesucht werden deshalb berufstätige Frauen, die erste Tipps und Impulse für andere

geben können und bereit sind, sich als Mentorinnen zu engagieren. Auf der anderen Seite können sich Migrantinnen, die sich eine Mentorin wünschen und am Programm teilnehmen möchten, melden.

Sie sollten bereits über etwas Berufserfahrung und gute Deutschkenntnisse verfügen. Der zeitliche Aufwand ist überschaubar, ein kostenfreier begleitender Workshop gibt methodische Hilfestellung. In Reutlingen und Umgebung begleitet die Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb das Projekt.

Anfang 2020 gehen wir bereits in die vierte Runde! Weitere Informationen zum Mentorinnen-Programm finden Sie auf der Homepage der Kontaktstellen Baden-Württemberg [www.frauundberuf-bw.de](http://www.frauundberuf-bw.de) oder direkt bei Gesine Hungerland und Britta Saile.



## Wie man die ersten 100 Tage in einer schwäbischen Firma überlebt

Starten Sie in Kürze Ihren ersten Job in Deutschland? Möchten Sie einen guten Eindruck machen und Tipps bekommen, wie Sie die wichtigen ersten 100 Tage meistern, um nach Ihrer Probezeit die Vertragsverlängerung zu erhalten? Dann sollten Sie bei diesem Seminar zur deutsch-schwäbischen Businessetikette dabei sein! Wie vermeidet man interkulturelle Fettnäpfchen mit Chef und Kollegen? Wie stellt man sich vor, welche Smalltalk-Themen vermeidet man lieber und wie ist man immer passend gekleidet? Wie geht man mit Kritik und Lob um, besonders als Frau?

Dieser Tagesworkshop ist praxisorientiert und eine tolle Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und alle Fragen zu stellen, die Sie schon immer mal jemand Deutschem stellen wollten, aber sich bisher nicht getraut haben zu fragen!

Yvonne Brockhaus kennt die Unsicherheit bei der Jobsuche und beim Arbeiten in einem fremden Land und einer neuen Sprache aus eigener Erfahrung.

Yvonne Brockhaus

Anmeldung unter Fb4503

Mo, 20.01.2020, 13:00–17:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

48,00 €

## Grüne Jobs – gute Jobs – gutes Arbeiten

Berufswahl und berufliche Neuorientierung sind in mancherlei Hinsicht eine Herausforderung. Für viele Menschen geht es hier nicht nur um Verdienstmöglichkeiten und Prestige, sondern auch um Werte und Sinnhaftigkeit. Dieser Abend bietet die Gelegenheit, herauszufinden, ob sich für Sie im Bereich der sogenannten „grünen Jobs“ Arbeitsfelder für ein erfülltes Berufsleben auf tun könnten; wobei wir „grün“ nicht nur mit umweltfreundlich gleichsetzen, sondern auch mit ressourcenorientiert, fair, nachhaltig und gemeinnützig. Herzlich eingeladen sind alle die sich Gedanken um Ihre berufliche Zukunft machen. Eine Sammlung von entsprechenden Arbeitgeber\*innen, Stellensuchportalen, Links und Studiengängen rundet das Angebot ab.

Britta Saile

Anmeldung unter Fb1102

Di, 21.01.2020, 19:00–21:00

Fridi Unverpackt, Weibermarkt 3,  
[www.fridi-unverpackt.de](http://www.fridi-unverpackt.de)  
kostenfrei

Schauen Sie doch auch hier bei den Angeboten der FaiRTrade Town Reutlingen vorbei:  
[www.reutlingen.de](http://www.reutlingen.de)



## Stress mit dem Stress?

Sicher kennen Sie das: Ohne Frühstück aus dem Haus, mittags schnell in die Kantine und zwischendurch Schokolade als Nervennahrung. Am Ende eines Arbeitstages fühlen Sie sich müde und erschöpft, der Nacken ist verspannt und die Augen brennen.

Wir verbringen einen Großteil unserer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben und auch nach Feierabend und am Wochenende noch Energie für das Privatleben zu haben, ist eine gesundheitsbewusste Arbeitsplatzgestaltung ganz besonders wichtig.

In diesem Workshop sprechen wir über Stressbewältigung und darüber, weshalb Bewegung und

Pausen Körper und Geist gut tun. Gemeinsam entwickeln wir praxisnahe Ideen zur gesundheitsfördernden Gestaltung Ihres Arbeitsumfeldes, damit Sie den alltäglichen Herausforderungen gelassener begegnen können.

Dr. Ulrike Landmann


Anmeldung unter Fb1903

Mi, 29.01.2020, 18:00–21:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

kostenfrei

 Bitte melden Sie sich spätestens 4 Arbeitstage vor der Veranstaltung an. Wir möchten gerne gut und sicher für Sie planen.

## IKIGAI – das Richtige tun!

IKIGAI kommt aus dem Japanischen und bedeutet: Der Grund, warum du tust, was du tust. IKIGAI ist Aktion. Es geht um sinnvolles Tun im Beruf. Hierfür braucht es eine ehrliche Bilanzierung: Was ist bei Ihnen die Schnittmenge aus Berufsausbildung, Berufserfahrung, Berufung und motivierender Leidenschaft? Wie kriegen Sie auf den Punkt, was Sie gut können, was Sie von Herzen wirklich gern machen, was Sie dem Arbeitsmarkt anbieten wollen und wofür Sie angemessene Bezahlung fordern können? Im Zentrum von IKIGAI steht Klarheit. Sie zeigt sich in Ihren Zielvorhaben, im Auftreten und in der Zielerreichung. Vier plus sechs Fragen bringen Sie dorthin. Jede Frage wird einzeln durchgearbeitet und mit Focusing überprüft. Focusing ist eine achtsamkeitsbasierte Body-Mind-Praxis und arbeitet mit dem innerkörperlichen Spürsinn. Der Abend stellt Ihnen die Methodik in der berufsbezogenen Anwendung vor.

Friedgard Blob, [www.focusing-tuebingen.de](http://www.focusing-tuebingen.de)

Anmeldung unter Fb3904

Do, 30.01.2020, 18:45–21:45

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

38,00 €

## Kündigen? – Was hindert mich daran, loszulassen oder gut zu bleiben?

Einer arbeitnehmerseitigen Kündigung geht in der Regel ein langer Prozess voraus, welcher als „innere Kündigung“ bezeichnet wird. Dieser wird meist begleitet von Druck, Selbstzweifeln, Sicherheitsängsten, Demotivation und einer gewissen Handlungsstarre. Vor allem dann, wenn der Kündigungswunsch aus Frustration resultiert und nicht beispielsweise durch ein anderes attraktiveres Jobangebot.

In diesem Impuls-Workshop stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Woran erkennen Sie, dass Sie bereits innerlich gekündigt haben?
- Was könnten die Gründe sein und wie sollten Sie darauf reagieren?
- Wie kann eine (innere) Kündigung ein Neuanfang sein?

Yvonne Maier

Anmeldung unter Fb3130

Mi, 12.02.2020, 15:00–17:00

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

29,00 €

## **FRECH – Frauen ergreifen Chancen Karriere-Workshop**

Persönlichkeit, Kompetenz, Motivation, Ziele –

An diesem Tag geht es um SIE!

Was ist mir wichtig?

Meine Ressourcen und Potentiale

Meine Ziele

Was brauche ich noch?

Mein Weg

Und wie präsentiere ich mich?

In diesem Workshop erarbeiten wir ihre individuelle Karrierestrategie. Es gibt viele Übungen und Tipps zu Bewerbung, Lebenslauf und zum Vorstellungsgespräch. Wir schärfen Ihre Selbstdarstellung und Ihre Motivation im Hinblick auf den nächsten Karriereschritt.

Die Mittagspause (45 Minuten) können Sie in der Cafeteria „La Bruschetta“ der vhsrt verbringen.

**Britta Saile**

**Anmeldung unter Fb1600**

Fr, 07.02.2020, 09:30–15:30

Haus der Volkshochschule, Spendhausstraße 6,  
Reutlingen

Raum 318

maximal 8 Teilnehmerinnen

40,00 €

## **Frauenwirtschaftstage in der Region Neckar-Alb**

Übrigens treffen wir uns bei den Frauenwirtschaftstagen! Die ideale Plattform für tolle Frauen zum Informieren, Austauschen und Netzwerken. Als Organisatorinnen und mit Infoständen sind wir vor Ort und freuen uns auf gute Gespräche.

### **Metzingen**

Female Leadership – Frauen führen. Anders?

Do, 17.10.2019, 09:00–11:30

easySoft.GmbH, Konrad-Zuse-Weg 2,  
72555 Metzingen

### **Balingen**

Wie kommuniziert und motiviert Frau zielorientiert?

Do, 17.10.2019, 19:00

Stadthalle, Hirschbergstraße 38, 72336 Balingen

### **Reutlingen**

Frauen auf dem Weg in Führungspositionen –  
Rollenwechsel gestalten

Fr, 18.10.2019, 14:00–17:00

Hochschule Reutlingen, Alteburgstraße 150,  
72762 Reutlingen

ESB Business School, Gebäude 5, Raum 117

[www.frauenwirtschaftstage.de](http://www.frauenwirtschaftstage.de)

## **Kontaktstelle Frau und Beruf**

Neckar-Alb

Spendhausstraße 6

72764 Reutlingen

Tel. 07121 336-165

[frauundberuf@vhsrt.de](mailto:frauundberuf@vhsrt.de)

[www.frauundberuf-bw.de](http://www.frauundberuf-bw.de)

### **Leitung:**

Gesine Hungerland

[ghungerland@vhsrt.de](mailto:ghungerland@vhsrt.de)

Tel. 07121 336-129

### **Sekretariat:**

Anett Staudt

[astaudt@vhsrt.de](mailto:astaudt@vhsrt.de)

Tel. 07121 336-165

### **Beraterinnen:**

(Büroadresse: Spendhausstraße 5)

Dr. Ulrike Landmann

[ulandmann@vhsrt.de](mailto:ulandmann@vhsrt.de)

Britta Saile

[bsaile@vhsrt.de](mailto:bsaile@vhsrt.de)

Tel. 07121 336-130

### **Sozialpädagogische Kursbegleitung:**

Stefanie Ruf

[sruf@vhsrt.de](mailto:sruf@vhsrt.de)

Tel. 07121 336-193



Träger der Kontaktstelle Neckar-Alb ist die Volkshochschule Reutlingen GmbH.

Die Kontaktstelle Neckar-Alb ist Bestandteil des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau gefördert und ist an der vhsrt angesiedelt.



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU

Gemeinsam verfolgen wir ein Ziel:  
WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI,  
IHRE BERUFLICHEN PLÄNE ZU  
VERWIRKLICHEN.

Wir arbeiten vertraulich, kreativ, innovativ,  
stärkenorientiert, unabhängig, offen und  
ressourcenoptimiert.


Layout und Gestaltung:

[www.micheli-design.com](http://www.micheli-design.com)

Bildnachweis:

Flickr, Fotolia, Pixabay, Shutterstock, Unsplash

[www.frauundberuf-rt.de](http://www.frauundberuf-rt.de)

frau und beruf   
Kontaktstelle  
Neckar-Alb